



— NAUKA IZA TRAJNOG REZULTATA —

# VODIČ ZA MRŠAVLJENJE

Šta tvoje tijelo **stvarno radi** kada smrššaš — i kako da to ostane *zauvijek*.

Autor: **JOVAN BABIĆ** · Online fitnes trener

FIT4EVER METHOD

"ODLUKA DA NE PRISTANEŠ NA **PROSEK**"

ZAŠTO VEĆINA DIJETA NE RADI

# JOJO EFEKAT NIJE SLABOST VOLJE

"USPJEŠNA TRANSFORMACIJA NIJE NI U JEDNOJ DIJETI. ONA JE U PROMJENI IDENTITETA — U TOME KO JESI, A NE ŠTA SMIJEŠ JESTI."

— MIHAJLO FILIPOVIĆ, MIIXAGYM AKADEMIJA

Skoro svako je probao dijetu. Većina je smršala — i većina se vratila na staro (ili gore). Problem nije volja. **Problem je biologija + psihologija** koje rade protiv tebe kada pristupis pogrešno.

Ovaj vodič ti pokazuje šta se **stvarno dešava u tijelu** kada smršas — koji hormoni se aktiviraju, zašto tijelo brani staru kilažu, i kako da napraviš **trajnu transformaciju** umjesto kratkoročnog efekta.

## 💡 ŠTA DOBIJAŠ IZ OVOG VODIČA

Razumijevaš **zašto su prethodne dijetе propale** — i kako da ovaj put bude različito. Naučićeš da prepoznaš zamke i da napraviš sistem koji *radi sa tvojim tijelom*, ne protiv njega.

## KROZ 6 POGLAVLJA:

- 01 Psihologija mršavljenja** — identitet i navike
- 02 Hormoni masnog tkiva** — leptin, adiponektin, rezistin, kortizol
- 03 Energetska jednačina** — calories in/out razloženo
- 04 Planiranje ishrane** — proteini, hidrati, masti
- 05 Manipulacije u deficitu** — refeed i diet break
- 06 Dugoročna transformacija** — održivost

**Pravilo ovog vodiča:** svaki stručni termin imaš objašnjen u **ljubičastom boxu**, a **zeleni "ZA TEBE"** **box** ti govori kako konkretno da to primijeniš.

---

JOVAN BABIĆ · FIT4EVER

Odluka da ne pristaneš na prosek

# 01

## PSIHOLOGIJA

# MRŠAVLJENJE POČINJE U GLAVI

Ovo je **najvažnije poglavlje u cijeloj knjizi**. Ne zato što sadrži najviše informacija, već zato što sadrži **jedinu istinu koja odlučuje sve** — bez koje sve ostalo (hormoni, kalorije, makronutrijenti, tajming) nema smisla.

Postoji jedno pitanje koje volim da postavim ljudima na konsultacijama: **"Da li hoćeš da smrššaš, ili hoćeš da postaneš osoba koja ne nosi višak kilograma?"** Većina ne vidi razliku. Misle da je to isto pitanje. **Nije.**

Prvo je **cilj**. Drugo je **identitet**. Cilj ima kraj — postigao si ga, gotovo, vraćaš se na staro. Identitet nema kraj — to si ti, doživotno. Razlika je dramatična u svakodnevnim odlukama: za onog ko ima "cilj" — pica je nagrada za uspjeh. Za onog ko ima novi identitet — **pica jednostavno nije nešto što on bira.**

Ovo poglavlje ti pokazuje zašto su **sve prethodne dijete** propale (uključujući one koje su "uspjele" na 3 mjeseca), zašto je jojo efekat biološki neizbježan kad pristupis pogrešno, i kako da napravis pomak koji **ostaje doživotno.**

**Svi znaju šta je loše.** McDonald's, alkohol, cigarete, šećer. Ipak većina to nastavlja. **Problem nikad nije nedostatak informacija.** Problem je identitet i psihološki obrazac vezan za hranu.

## "IDEM NA REZIM" VS "OVAKAV/OVAKVA SAM"

Razlika je **fundamentalna**:

### ⚠ "IDEM NA REZIM" — PRISTUP KOJI PROPADA

"Od ponedjeljka počinjem dijetu, dok ne postignem cilj."

*Implicira:* "kad postignem cilj, vraćam se na staro."

**Posljedica:** jojo efekat je zagarantovan. Vraćaš se na staro, vraćaš se na kilažu.

### ✓ "OVAKAV SAM" — PRISTUP KOJI RADI

"Ja sam neko ko ovako jede. Ne zato što moram, nego zato što sam takav."

*Implicira:* trajni identitet, ne privremen rezim.

**Posljedica:** nema "kraja dijete" jer nije dijeta — to si ti.

## ŠTA JE JOJO EFEKAT — BIOLOGIJA, NE SLABOST

### 📌 ŠTA JE JOJO EFEKAT

**Fiziološki odbrambeni mehanizam** tvog tijela. Kada si u restriktivnoj dijeti, tijelo to doživljava kao "glad u prirodi = opasnost". Aktivira sistem za *preživljavanje*:

### 🔬 ŠTA SE DEŠAVA U TIJELU

1. Masne ćelije (adipociti) se *repliraju* — imaš ih VIŠE
2. Leptin (hormon sitosti) pada — uvijek si gladan
3. Metabolizam usporava — trošiš manje kalorija na isto
4. Tijelo postaje efikasnije u *skladištenju masti*

### 💡 ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

Što je dijeta bila restriktivnija, to je jojo gori. Kada se završi i počneš da jedeš normalno, te masne ćelije se *brže pune* jer ih ima više. Vraćaš se na staro brže nego što si smršao — i obično *preskočiš* početnu kilažu.

**Rješenje:** bez ekstremnih restrikcija. Postepena promjena ishrane koja se zadržava godinama.

## HRONIČNI DEFICIT = HORMONSKI HAOS

Tvoje telo se adaptira na **bilo koji** kalorijski unos. Spustis kalorije na 1500 — adaptacija dolazi za 2-4 sedmice i tu je tvoj novi "održavanje". Spustiš još — opet adaptacija. **Ovo ima granicu.**

### 🚨 REZULTAT HRONIČNOG DEFICITA

- Štitna usporava (T3 pada)
- Kortizol raste
- Polni hormoni padaju (libido, raspoloženje)
- Enzimi jetre i holesterol mogu paradoksalno RASTI
- Mišićna masa se topi

### ⚡ ODMAH POČNI

- 1 Prestani govoriti "**idem na dijetu**". Govori: "*ovako se hranim*"
- 2 Napiši **identitet** koji želiš — "ja sam osoba koja..." (3 rečenice)

**3** Mršaj **0.5-1% tjelesne težine sedmično** — ne više. Sporije = trajnije

# 02 HORMONI MASNO TKIVO NIJE SAMO SKLADIŠTE

Kada gledamo nečije tijelo i mislimo "ima previše sala" — **obično ne razumijemo šta to zaista znači**. Mislimo o "skladištu energije", kao da je salo pasivna stvar koja "samo stoji tu". **To je možda najpogrešnija slika u cijelom razumijevanju mršavljenja.**

Tek poslednjih 20-30 godina nauka je otkrila istinu — **masno tkivo je živa, aktivna endokrina žlijezda**. Ona luči hormone koji utiču na tvoju glad, raspoloženje, imunitet, čak i polni nagon. Sa svakim kilogramom sala koje dobiješ ili izgubiš — mijenja se cijela tvoja hormonalna slika.

Ovo objašnjava mnogo toga što inače nema smisla. Zašto je **treća sedmica dijete uvijek najgora**. Zašto ti je **libido pao** otkako pokušavaš da skineš salo. Zašto se **uvijek gladan** osjećaš u deficitu. **Nije slabost — to su tvoji hormoni koji reaguju na promjene u masnom tkivu.**

U ovom poglavlju upoznajemo 4 glavna hormona koji upravljaju procesom — **leptin, adiponektin, rezistin i kortizol**. Kad razumiješ kako oni rade, razumiješ zašto je mršavljenje toliko teško, i zašto je **strateški pristup neophodan**.

Decenijama se mislilo da je masno tkivo samo "skladište energije". **Danas znamo da je to aktivna endokrina žlijezda** — luči hormone koji utiču na cijelo tijelo, raspoloženje, glad, imunitet.

## 1. LEPTIN — HORMON SITOSTI

### 📌 ŠTA JE LEPTIN

Hormon koji se luči u masnim ćelijama i **signalizira mozgu da si sit**. Više masti = više leptina = manje gladi (u zdravim uslovima).

**Problem u deficitu:** kako mršaviš, leptin pada → tijelo misli da si u gladi → glad raste. Zato je **treća sedmica dijete uvijek najgora**.

### 💡 ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

Ako si **danima gladan na dijeti** — to nije slabost, to je tvoj leptin koji pada. Rješenja: *više proteina* (drži sito), *refeed dani* (privremeno podigneš kalorije), *diet break* (sedmica održavanja da resetuješ).

## 2. ADIPONEKTIN – "DOBAR" HORMON

### ■ ŠTA JE ADIPONEKTIN

**Anti-inflamatorni hormon** koji poboljšava reakciju tijela na insulin. Paradoksalno — *više ga imaju mršaviji ljudi*. Više sala = manje adiponektina.

## 3. REZISTIN – "LOŠ" HORMON

### ■ ŠTA JE REZISTIN

**Pro-inflamatorni hormon** koji blokira insulinsku signalizaciju i aktivira upalu u tijelu. Više masnog tkiva = više rezistina = više upale.

## 4. KORTIZOL – NEPRIJATELJ PAMTLJIVOG STRUKA

### ■ ŠTA JE KORTIZOL

**Hormon stresa**. Kratkoročno korisan (motivacija, energija), *dugoročno destruktivan*. Posebno **skladišti mast oko struka** (visceralno salo).

### ⚠ ZAČARANI KRUG KORTIZOLA I SALA

Kortizol podiže šećer u krvi → tijelo luči više insulina → insulin *skladišti salo*

Kortizol blokira T4→T3 → *sporiji metabolizam*

Kortizol obara testosteron → *manje mišića, više sala*

### 💡 ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

**Stres je jedan od najvećih neprijatelja mršavljenja**. Ako si u hroničnom stresu (posao, odnosi, loš san) — ne možeš efikasno smršati ni sa najboljim planom. *Upravljanje stresom nije luksuz, to je dio strategije mršavljenja*.

### ⚡ ODMAH POČNI

- 1 Procijeni nivo **stresa** u svom životu (1-10) — iznad 7 = prioritet
- 2 Pojačaj **proteine na 30g po obroku** — leptin ti se neće toliko objijati
- 3 Provjeri da li imaš **visceralno salo** (oko struka) — to je signal kortizolskog skladištenja

### 🔑 KLJUČNO

MASNO TKIVO **KOMUNICIRA SA TIJELOM**. SA SVAKIM KILOGRAMOM MIJENJA SE HORMONALNA SLIKA.

JOVAN BABIĆ · FIT4EVER

Odluka da ne pristaneš na prosek

# 03 ENERGETSKA JEDNAČINA

## CALORIES IN CALORIES OUT

Postoji **jedan** univerzalni zakon kojem ne možeš pobjeći — **zakon termodinamike**. Energija se ne stvara iz ničega, niti se gubi u ništa. Sve što unesete kroz hranu (energija u krv) mora ili da se potroši, ili da se skladišti.

Zato je **"calories in vs calories out" jedini stvarni način mršavljenja**. Nije mit. Nije zastarjelo. Niko ga nije uspio osporiti, koliko god guruja na YouTube-u i Instagramu pokušavalo. **Sve dijete koje rade — rade jer prave kalorijski deficit, koliko god se prikrivale "ketonima", "intermitentnim", "insulinom"**.

Ali tu je trik koji 95% ljudi propušta. **"Calories in, calories out" zvuči jednostavno — ali nije**. Većina ljudi razmišlja samo o "trening sagori kalorije", ili "moram manje da jedem". To je samo **djelic priče**. Stvarna jednačina ima **4 različite komponente**, i ako razumiješ sve 4 — imaš mapu do trajnog rezultata.

U ovom poglavlju razložemo CICO jednačinu na sve njene dijelove. Razumijevanje ovog poglavlja je **razlika između onoga ko mršavi i onoga ko se godinama vrti u krug**.

**Kalorijski deficit je jedini način mršavljenja**. Ovo nije mit, nije zastarjelo — to je zakon termodinamike koji niko nije uspio osporiti. Ali "calories in, calories out" je **mnogo složenija jednačina nego što izgleda**.

### CALORIES OUT — ŠTA TIJELO TROŠI

**Tvoja dnevna potrošnja kalorija** ima 4 komponente. Većina ljudi razmišlja samo o jednoj (trening) i zato greše:

#### ⚡ 1. BMR — BAZALNI METABOLIZAM (60-70%)

**Kalorije za samo postojanje**. Srce, pluća, mozak, bubrezi — sve to troši energiju i kada ne mrdate prstom. *To je najveći komad torte.*

#### 🚶 2. NEAT — NON-EXERCISE ACTIVITY THERMOGENESIS (15-50%)

**Sve kretanje VAN treninga.** Hodanje, stajanje, gestikulacija dok pričate, čak i premiještanje na stolici. Može biti *50% ukupne potrošnje* kod ljudi koji se prirodno puno kreću!

### 👉 3. TRENING (5-15%)

**Manje nego što većina misli.** Sat treninga = 300-600 kalorija. Lakše uneseš toliko kalorija nego što ih sagoriš.

### 👉 4. TEF — TERMIČKI EFEKAT HRANE

**Energija koja se troši na varenje.** Razlikuje se po makronutrijentu:

- **Proteini: 25-30%** (poješ 100 kcal → 70 kcal efektivno!)
- **Hidrati: 5-10%**
- **Masti: 2-3%**

### 💡 PRAKTIČNA IMPLIKACIJA

1. Više *proteina* = automatski bolji metabolizam (TEF + sitost)
2. Više *kretanja kroz dan* (NEAT) je mnogo efikasnije od 1 dodatnog treninga
3. 8-10 hiljada koraka dnevno je "*tih heroj*" mršavljenja

## ADAPTIVNA TERMOGENEZA — ZAŠTO SVI PLATOIRAJU

### 📖 ŠTA JE ADAPTIVNA TERMOGENEZA

**Sposobnost tijela da smanji potrošnju kalorija** kao odgovor na smanjeni unos. BMR se smanjuje (manje toplote), NEAT se spontano smanjuje (manje se krećeš), čak i TEF pada.

**Zato deficit koji je radio prvih 4 sedmice — najednom prestaje da radi.** Tijelo se adaptiralo. Nije magija, nije pretvarač.

## CALORIES IN — NIJE ISTO ZA ISTU KALORIJU

Isti kalorijski unos iz različite hrane = **različit metabolički efekat**. Glukoza iz voća i rafinirani šećer imaju iste kalorije, ali:

- **Različita insulinska reakcija**
- **Različit efekat na crevni mikrobiom**
- **Različit efekat na hormone sitosti**

**Junk hrana** ima dodatni problem — aditivi i pojačivači ukusa (MSG) **blokiraju osjećaj sitosti**. Zato je lako pojedješ 1500 kalorija iz čipsa, a teško iz piletine i povrća.

### ⚡ ODMAH POČNI

- 1 **Cilj: 8.000-10.000 koraka dnevno** (NEAT) — preuzmi pedometar app

2 Cilj **30g proteina po obroku** — TEF + sitost

3 Ne paniči kad **plato dođe** — to je normalna adaptacija. Reaguj kroz refeed (sledeće poglavlje)

# 04

## PLANIRANJE ISHRANE

# PROTEINI · HIDRATI · MASTI

Većina ljudi gleda na "plan ishrane" kao na **spisak namernica i količina** koji im neko da, oni ga prate, i to je to. **Kao da je to recept za kolač**. Ako precizno pratiš — uspijeva. Ako greškaš — propada.

Ali u stvarnosti, plan ishrane je **mного bliži poznanstvu nego receptu**. Tvoj metabolizam je individualan kao otisak prsta. Ne postoji "savršen plan" koji čuva u nekoj fioci čekajući da te neko otkrije — postoji samo **plan koji ćeš zajedno sa svojim tijelom razvijati kroz vrijeme**.

Zato profesionalci ne pokušavaju da naprave "savršen plan iz prve". **Prvih 4-6 sedmica je period učenja — kako tvoje tijelo reaguje, šta ti pripada, šta te zasiti, šta te ostavlja gladnim**. Tek nakon toga znaš dovoljno da napraviš pravi plan.

Ovo poglavlje ti pokazuje **osnovne građevne blokove svakog plana** — proteine, hidrate i masti — i kako da kreneš da poznaješ svoj metabolizam, korak po korak.

**Prvi plan ishrane je samo procjena**. Prvih 4-6 sedmica je period učenja: kako tvoje tijelo reaguje na određene količine, kombinacije i tajming. **Cilj nije savršenstvo iz prve — cilj je razumijevanje tvog metabolizma**.

## PROTEINI – PRIORITET BROJ 1

**Proteini su nepregovaračni** bez obzira na cilj. Imaju:

- Najveći termički efekat (25-30%)
- Čuvaju mišićnu masu tokom deficita
- Najduže drže sit
- Aktiviraju mTOR signalizaciju za rast/oporavak

### 📖 ŠTA JE MTOR

"Mašinerija za rast" u tijelu. Aktivira se uglavnom *proteinima (posebno aminokiselinom leucinom)* i treningom. mTOR aktivira sintezu mišića — bez njega nema rasta ni oporavka.

**Idealno: 5 obroka dnevno**, u svakom proteinska komponenta. **Ravnomerna raspodjela** proteina kroz dan je bolja od konzumiranja velike količine u 1-2 obroka.

### 💡 KONKRETNE KOLIČINE

**Cilj: 1.6-2.2g proteina po kilogramu tjelesne težine**

*Primjer za 80kg osobu: 130-175g proteina dnevno*

*Po obroku (5 obroka): 25-35g — to je jedna porcija mesa, ribe, jaja ili shake.*

*Izvori: piletina, riba, govedina, jaja, mliječni, mahunarke, whey shake.*

## UGLJIKOHIDRATI — NAJVIŠE INDIVIDUALNO

**Količina hidrata je najindividualniji parametar.** Ovisi o nivou aktivnosti, insulinskoj osjetljivosti, cilju i tome kako se osjećaš.

### 📊 GLIKEMIJSKI INDEKS VS OPTEREĆENJE

**GI** = kako brzo namirnica diže šećer u krvi.

**GO (glikemijsko opterećenje)** =  $GI \times \text{količina hidrata} / 100$ . *Realniji pokazatelj* jer uračunava i veličinu porcije.

## MASTI — NE BOJ IH SE

Masti su **esencijalne** za:

- Polne hormone (testosteron, estrogen)
- Apsorpciju vitamina A, D, E, K
- Zdravlje mozga i neurotransmitera
- Anti-inflamatorne procese

### ✓ 4 GRUPE MASTI

**Omega-9 (olejinska):** bademi, masline, avokado — *anti-inflamatorno*

**Omega-6:** biljna ulja, meso, mliječni — *esencijalno ali treba balans*

**Omega-3 (EPA, DHA):** riba, lan, orasi — *neuroprotektivno, anti-inflamatorno*

**Trans masti:** hidrogenizovana ulja, pomfrit — *izbjegavaj kompletno*

### ⚡ ODMAH POČNI

- 1 Izračunaj svoj **cilj proteina**: težina  $\times$  1.8 = grama dnevno
- 2 Rasporedi na **4-5 obroka** sa 25-35g proteina svaki

**3** Dodaj **omega-3 izvor** (riba 2× sedmično ili kapsule)

# 05

## NAPREDNE STRATEGIJE

# REFEED · DIET BREAK

# · CIKLIČNI DEFICIT

Sve do sada govorili smo o **osnovama** — psihologiji, hormonima, kalorijama, makronutrijentima. To je dovoljno za 80% rezultata kod 80% ljudi. Ali postoji **jedan moment** kada osnove više nisu dovoljne.

To je trenutak kada **plato dođe**. Kada deficit koji je radio prvih 4-6 sedmica najednom prestane da daje rezultate. Vaga stoji. Slika ne mijenja. Vežbao si konstantno, jedeš isto, ali tijelo se "zakucalo". **Mnogi ljudi tu odustanu.**

Profesionalci ne odustaju. Oni primjenjuju **napredne strategije** koje 99% ljudi koji su na dijeti nikad nisu čuli — **refeed dani, diet break, ciklični deficit**. To su tehnike koje su godinama bile rezervisane za takmičare i sportiste, ali rade za bilo koga ko se ozbiljno bavi mršavljenjem.

Ovo poglavlje ti pokazuje šta da radiš kada osnove više ne donose rezultate. **Kako da "razbiješ plato" inteligentno**, bez vraćanja na staro, bez gubitka mišića, sa nastavkom napretka.

**Kada deficit traje duže od 4-6 sedmica, adaptacija je neminovna.** Tijelo usporava metabolizam, leptin pada, glad raste, motivacija opada. **Ako ne intervenises — staneš.**

## REFEED DANI — "PUNJENJE BATERIJE"

### 📅 ŠTA JE REFEED

**Planski dan povećane potrošnje kalorija**, posebno ugljikohidrata, usred perioda deficita. *NIJE "cheat day"* — kontrolisan je, planiran, sa specifičnim ciljem.

### 🎯 CILJ REFEED DANA

1. Privremeno podigne leptin → manje gladi sledeću sedmicu
2. Napuni mišićni glikogen → kvalitetniji trening
3. Psihički predah od strogog deficita
4. Poboljša rad štitnjače kratkoročno

### 💡 KAKO DA NAPRAVIŠ REFEED

**20-40% iznad održavanja kalorija** (ne preko 50%)

Naglasak na *skrobne ugljikohidrate* (riža, krompir, tjestenina, hljeb) — *NE masti*

Proteini ostaju isti

Frekvencija: **1-2 puta sedmično** u dubokom deficitu, 1x na 10 dana u laganom

## DIET BREAK — "RESE TOVANJE SISTEMA"

### ■ ŠTA JE DIET BREAK

**Period od 1-2 sedmice u kojem unosiš održavanje kalorija** — ni deficit, ni suficit. Efikasan za reset leptina, oporavak psihologije i reverziju metaboličke adaptacije.

**Istraživanja pokazuju:** osobe koje primjenjuju diet breakove **imaju bolje rezultate na dužem roku** od onih u neprekidnom deficitu — i po gubitku masti i po očuvanju mišića.

## CIKLIČNI DEFICIT

Umjesto konstantnog deficita, **ciklični pristup alternira** nedjelje deficita sa nedjeljama održavanja ili blagog suficita.

### ✓ PREDNOSTI CIKLIČNOG PRISTUPA

- Manja metabolička adaptacija
- Bolje performanse u treningu u nedjeljama suficita
- Psihički *mnogo lakše*
- Bolji dugoročni rezultati po gubitku masti

## ULOGA TRENINGA U DEFICITU

Trening u deficitu ima **jednu primarnu ulogu: očuvanje mišićne mase**. **Ne praviš PR-ove, ne gradiš nove mišiće** — čuvaš ono što imaš dok tijelo troši masti.

### ⚠ TIPIČNA GREŠKA U DEFICITU

"Smanjio sam kalorije i pojačao trening." **Rezultat:** previše stresa, jaki kortizolski odgovor, tijelo "kanibalizuje" mišiće za energiju, gubiš mišić umjesto sala.

*Pravilo:* u deficitu trening je **za održavanje, ne za napredak**. Manje obima, isti intenzitet.

### ⚡ ODMAH POČNI

- 1 Ako si u deficitu dužem od 4 sedmice — uvedi **refeed 1x sedmično**
- 2 Posle 8-12 sedmica deficita — **diet break od 2 sedmice**
- 3 U deficitu — **ne povećavaj trening**, samo zadrži isti

 KLJUČNO

DEFICIT NIJE KAZNA – TO JE FAZA. RAZUMIJEVANJE DA JE PRIVREMENA PRAVI RAZLIKU IZMEĐU USPJEHA I JOJO EFEKTA.

# 06

## TRAJNA TRANSFORMACIJA

# ODRŽIVOST BIJE PERFEKCIJU

Postoji jedan brutalan podatak iz istraživanja o gubitku težine: **oko 80% ljudi koji uspješno smršaju — vrate se na staru kilažu (ili veću) za 5 godina.** Pet godina.

Razmisli o tome. Sva ta žrtva, sav taj trud, sva ta disciplina — i posle 5 godina, kao da se ništa nije ni desilo. To nije slučajnost, to nije slabost karaktera kod 80% populacije. **To je strukturni problem sa pristupom.**

Razlog je jednostavan: **većina ljudi planira "dijetu" umjesto "novog života"**. Postavljaju ciljeve koji imaju kraj. Koriste metode koje nisu održive. Stvaraju navike samo za period dok ne postignu cilj — a onda se sve mora ponovo izgraditi. **Sa svakim ciklusom — sve teže.**

Ovo poglavlje je o **jedinom načinu da budeš u onih 20%** — onih čiji rezultati ostaju doživotno. Govorimo o realnim brzinama, načinima praćenja koji nisu opsesivni, i o najvažnijem od svega — kako da napraviš pristup koji je **održiv**, ne savršen.

**Svaka dijeta koja nije održiva dugoročno — neuspješna je**, bez obzira na kratkoročne rezultate. Bez promjene navika i identiteta, povratak na staro je samo pitanje vremena.

## OPTIMALNA BRZINA GUBITKA MASTI

### BROJEVI KOJI VAŽE

**Optimalno: 0.5-1% tjelesne težine sedmično**

*Za 80kg osobu = 400-800g sedmično*

#### Brže od toga znači:

- Gubitak mišićne mase (ne sala)
- Veća metabolička adaptacija
- Brži plato
- Veća vjerovatnoća jojo efekta

### ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

Reklame "skinite 5kg za nedjelju!" — **laž**. 5kg za nedjelju je voda + glikogen + nešto mišića, vrlo malo masti. Vraća se za 3 dana. *Pravi gubitak masti je spor i strpljiv.*

## PRAĆENJE NAPRETKA — VIŠE OD VAGE

Kilaža je **jedan od parametara i često najzavarljiviji**. Fluktuacije od 1-3 kg dnevno su normalne zbog vode, glikogena, sadržaja creva.

### ✓ ŠTO PRAVO PRATIŠ

1. **Kilaža** — jednom sedmično, isto vrijeme, isti uslovi
2. **Obim** — struk, bokovi, prsa, nadlaktica (mjerni traka)
3. **Fotografije** — svake 2-4 sedmice, ista poza, isto svjetlo
4. **Performanse u treningu** — jačina i izdržljivost
5. **Energija i kvalitet sna** — subjektivni hormonski signali

## ODRŽIVOST KAO PRIORITET

**Plan koji jedeš 95% vremena** je vrijedniji od savršenog plana koji pratiš 60% vremena. **Održivost** **bije perfekciju svaki put.**

### ✓ KARAKTERISTIKE ODRŽIVOG PLANA

- Prilagođen **realnom životu** (posao, porodica, obaveze)
- Sadrži namernice koje **voliš** (u kontrolisanim količinama)
- **Ne stvara socijalnu izolaciju** (možeš na večeru sa prijateljima)
- Ima **fleksibilnost za specijalne prilike** (rođendani, praznici, putovanja)

### ⚠ CRVENI FLAGOVI

Plan koji *"ne smiješ"* da ideš na večeru, koji *"zabranjuje"* da probaš torticu na rođendanu, koji *traži savršenstvo* — taj plan će propasti. **Nije pitanje "ako", pitanje je "kada".**

### ⚡ ODMAH POČNI

- 1 Postavi **realan cilj brzine**: 0.5-1% sedmično
- 2 Mjeri se **5 različitih načina** (vaga + traka + slike + trening + energija)
- 3 Pravilo **80/20**: 80% obroka po planu, 20% slobodno za radost života

### 🔑 KLJUČNO

KRAJNI CILJ NIJE TEŽINA NA VAGI. KRAJNI CILJ JE NAČIN ŽIVOTA KOJI SE ODRŽAVA BEZ NAPORA JER JE POSTAO KO SI.

JOVAN BABIĆ · FIT4EVER

Odluka da ne pristaneš na prosek



SLJEDEĆI KORAK

# RAZUMIJEŠ SISTEM. HOĆEŠ SVOJ PLAN?

Sada znaš **kako tijelo radi**. Sada znaš zašto su prethodne dijetе propale i kako da ova bude drugačija.

Ali primjena na *tvoju situaciju* — tvoju kilažu, tvoje obaveze, tvoj raspored, povrede, alergije — to je rad jedan na jedan. Hajde da pričamo.

[ZAKAŽITE BESPLATNU KONSULTACIJU →](#)

+382 69 747 023

@jovan\_fit4ever

jovanfit4ever.com

"ODLUKA DA NE PRISTANEŠ NA **PROSEK**"

© 2026 FIT4EVER · JOVAN BABIĆ